

Norbert F. Čapek:

ZÁRODKY DUŠEVNÍCH NEMOCÍ U LIDÍ ZDRAVÝCH

Naším heslem je vědomý tvůrčí život, nic neponechávat náhodě a zvláště v ohledu duševním mítí sám sebe v moci. To je cesta k pravému štěstí, k životní náplni, k velkému životu. To je budoucí epocha lidského vývoje a význačná část našeho náboženství.

Nemocem má se předcházet a to nejen tělesným, ale i duševním. Nemoc nestává se nemocí teprve tenkrát, když propukla, když každému je zjevná. Každá nemoc začíná v skrytu, nějakým zárodkem. A s takovými zárodky tělesných i duševních nemocí chodí lidé, kteří se mají za naprosto zdravé a jsou za takové považováni.

Není nic takového jako okamžité zešílení, nebo pojednou vypuknuvší porucha duševní. Vždy něco předcházelo, co tvořilo dispoziční nebo zárodek, který podle okolností zůstával utajen a zakuklen a vyvinul se. Jeho vyvinutí bylo pak uspišeno zevními podněty. A právě tyto zevní podněty bývají považovány za příčinu nemoci, kdežto daly jenom popud, aby vypuklo, co už delší dobu se tvořilo.

Je tedy užitečné, zabývat se s tím, jak zárodky duševních nemocí vznikají, jak je poznat a jak se jich zbavit. Vracím se tím z části k myšlenkám, které jsou probrány v mých knihách „Rytmus tvůrčího života“, „Nálada a její vědomé tvoření“, a v knize o manželství. Není však možno dost často na tyto věci upozornit, protože žijeme v dobách velkých krisí a velkého duševního napětí, žijeme v ovzduší, které je nabitě strachem a hněvem a starostmi o zítřek — a v takových dobách tvoří se hojně zárodky duševních nemocí. Zatím nemáme ani vyhlídky na klidnější časy. Proto je naší povinností, abychom byli na stráž a udělali seč naše síly stačí k předejití nežádoucím duševním stavům.

Jak povstávají zárodky duševních nemocí? Mohou povstati z dojmů a představ, spojených s pocitem strachu neb hněvu, a mívají velmi často své počátky v zážitcích z útlého mládí. Z těchto zážitků tvoří se jádra zárodků, a další příbuzné zážitky dodávají onomu jádru živnou půdu, aby rostlo a sílilo.

Ostatně každý nevyřešený vnitřní konflikt stává se zárodkem duševní choroby a záleží dále na tom, jak často onen konflikt si znovu připomínáme a jej znovu prožíváme, a dále jak mnoho

příbuzných zážitků se k tomu připojí. Je známo, že při některých nemocech utvoří se jakési hnízdo nemoci v některém orgánu, v plicích, játrech, v ledvinách — že odtud může se šířit otrava a ovlivňovat a porušit normální funkce celého těla. Podobně v ohledu duševním — vytvoří se takový komplex duševní, založený na nějakých nepříjemných zkušenostech, a začne mít vliv na všechny duševní funkce: na úsudek, citění, jednání. Zabarvuje každý výhled, způsobuje, že se trápíme, kde by někdo jiný se netrápil, nebo že něco zanedbáváme, co nám přináší škody, nebo něco uděláme, co bychom jinak byli neudělali, a když už je pozdě, litujeme.

Takové věci se nejlépe objasní příklady: Uvádím případy z jiných zemí, které se nikoho z čtenářů osobně nedotýkají, ačkoliv mine sotva jeden týden v roce, abych neměl příležitost s novými případy se seznámit.

Zrození rebela.

V jedné rodině měli dvě děti, hošíčka a mladší děvčátko. Děvčátko bylo mazlíčkem maminky a hošíčka z příčin, které neuvádím, matka neoblíbovala. Jednou holčička našla svoji panenku na zemi roztrhanou. Ihned běžela k matce žalovat, že bratříček jí roztrhal panenku. Hoch se bránil, byl skutečně nevinný, protože panenku roztrhal pes, ale děvčátko to nevědělo. Matka hochovi neuvěřila, nastal u něho vnitřní konflikt, jeho sebevědomí bylo zraněno. Později se dostavily nové podobné zkušenosti, hoch se stal neurotickým a jeho duši ovládl odpor k společnosti, nevěřil v spravedlnost, stal se nedůvěřivým, rebelantem, nesnesitelným. Jak nepatrný byl zárodek! A jak smutně prožíval svůj další život, o tom nebudu vyprávět.

Jiný případ: Malý hošík sedí na kolenou strýčka, studenta a ten se baví tím, že hošíčka straší krokodilem — hračkou. „Kousne tě!“ Málem hodinu trvá tato zábava a strýček má radost, když se mu podaří nějaký posuněk s krokodilem, kterým znovu malého synovce poleká. V noci, asi o dvou hodinách, hošík úzkostlivě volá, pláče — ale matka nemá tušení co s ním je. Odbývá to ošklivým snem, ale v dušičce hoch už se vytvořil zárodek krokodilí. A to byl počátek všeho, co následovalo. Každá nová, i sebe menší zkušenost z hrozby, z neúspěchu, z posměchu, přispívala k tvoření duševního mrzáka, jakým se potom stal.

Odpor dívky k mužům.

Pro změnu uvedu historii jedné dívky. Byla to rozená matka a velmi normální žena, a přece odolávala všem nabídkám a zůstala svobodnou pro velkou bázeň před muži a odpor k nim, který marně se snažila překonat. A právě fakt, že se jí nedostalo přirozeného vyjádření ženy matky zavinil její pozdější duševní stav. A teď vám povím, jak povstal první zárodek její duševní choroby. To jí bylo osm let, když jejímu bratru napadlo hanět její pa-

nenku, které jednou i nos uřízl a jindy jinak ji zohavil. V pozdějších letech jevil k dívce náklonnost jeden hoch. Řekla si „přeci všichni hoši nejsou zlí“. Stalo se však, když ve vášni ten hoch se chtěl dopustit jistého násilí, ona se polekala a rozešli se. Od oné doby nic jí v mysli tak neutkvělo, jako když slyšela o nějaké hrubosti mužů. Svou v podvědomí potlačenou touhu po muži zapuzovala vyhledáváním špatností mužů. Tak rostl její odpor k mužům a s ním i porucha v duševní rovnováze.

Ochrnutí z lítosti.

Nejen duševní poruchy, ale i chorobné duševní stavy aneb ochrnutí některého údu může nastat z nepatrných zárodků, které dlouho se vyvíjely. Tak vzpomínám případu ženy, která chodila o berlách. Žádná injekce, žádné elektrisování, nic nepomáhalo, a také röntgenováním nebylo možno zjistit vlastní příčinu jejího ochrnutí. Teprve duševní cestou bylo dosaženo jednak poznání příčiny, jednak vyléčení.

Její matka byla mlékařkou a měla dvě dcery. Jednu z nich matka mnohem více šetřila než druhou až na tolik, že dcerka ze samého ošetřování a upozorňování a starostlivého ochraňování ztrávila více času v posteli než na nohou. Za to druhá dcerka, zdravá a čiperná, nepožívala zvláštních ohledů ze strany matčiny. Roznášela mléko, se schodů do schodů a přicházívala utmácená a ubitá domů. A když tak ubitá si sedla a viděla matku u postele sestřičky, jak ji ošetřuje, jak pochoutky jí k potěšení přináší a při tom ještě někdy na tu unavenou zdravou se rozkřikne, aby nesesedla, že je nádobí nebo podlaha k umývání a podobně, pojala ji lítost, a s ní vznikala touha v srdci této zdravé dívky; „O kéž bych také někdy byla nemocná, aby mne maminka mohla ošetřovat a něco dobrého k jídlu přinést.“ To byl začátek, a konec bylo ochrnutí obou nohou. Kdo nic podobného nezažil, sotva uvěří, že je to možné, ale já bych mohl ještě celou řadu podobných případů uvést, kde duševní vlivy způsobily tělesné ochrnutí.

V jednom případě byl to lékař, kterému ochrnula pravá ruka, když mu umřel jediný syn, o kterém si říkával: „To bude jednou moje pravá ruka.“ Ale jeho ani nenapadlo, aby tyto dvě věci spojil, až teprve po marném léčení fysikálním bylo započato s léčním duševním a to s dobrým výsledkem.

Zárodkem duševní choroby může se státi *přílišná závislost* na někom, koho máme rádi. Jestli v něm, a v přátelství s ním, hledáme tak řečeno celý svůj svět a vyjádření sebe, může se státi, a skutečně se dost často stává, že zklamání nebo úmrtí té milované osoby může zavinit propuknutí duševní choroby anebo vyšínutí z duševní rovnováhy.

V jednom případě dvanáctiletá dívka měla kamarádku, která se stala tak řečeno jejím druhým já. A pojednou ta kamarádka ochladla a začala kamarádit s jinou dívkou. Děvčátko z lítosti

onemocnělo, a řečeno psychologicky, chtělo vyvolat soucit, přála si, aby její nemoc působila na její kamarádku k návratu. To byl jen malý zárodek, ale byl zesilován pozdějšími zážitky. Snaha, stát se středem pozornosti a soucitu, připravovaly mysl k duševní chorobě, a ta vypukla, když rodiče bránili určité známosti a chtěli dívce vnutit někoho, kdo jí nebyl sympatický. Podrobnosti nemohu líčit, jen tolik, že z velmi těžké choroby podařilo se onu osobu vyléčit.

V jiném případě nastala porucha po třetím zklamání v lásce. První zklamání, když dotyčné bylo devatenáct, druhé, když jí bylo třiadvacet a třetí v osmadvaceti. I když všichni říkali, že až do těch 28 let nebylo nejmenších známek nějaké poruchy, přece jen to první nevyřešené zklamání bylo zárodkem duševní choroby.

Kam vede pomluva.

Ještě jeden příklad, jak pouhá žárlivost, vyvolaná pomluvou, mohla způsobit vyšínutí z rovnováhy a dlouhé vnitřní utrpení. Jedná se o úspěšnou obchodnici, která měla dobrého, milujícího muže a vše, co činívá lidi šťastné, a přece byla nešťastná, nervosní, chtěla se vzdát obchodu, odejít od muže do kláštera, zkrátka byla zoufalá. A jak to přišlo. Jako studentka měla svou první lásku, velmi velikou. Někdo jí našeptal, že on jí není věrný. Velmi rázně žádala vysvětlení. On však byl typu velmi sebevědomého, a když neodpovídal a jen němě na ni hleděl, považovala to za doznání viny, hodila mu snubní prsten pod nohy a rozešli se — po letech on se oženil a zanedlouho zemřel — i ona se vdala, avšak i tenkrát, když už měla vyrostlého syna, ještě chodila na hrob svého prvního milence a říkala, že tam je její srdce pochováno. Podotýkám, že onen prvý jí byl věrný, že ona později to poznala a o tolik víc se trápila. Její manželství bylo nešťastné, muž ji opustil, o syna se sama musela starat — vdala se po druhé, velmi šťastně, jak se říkalo, ale v její mysli pracoval nešťastný zárodek v podobě duševního komplexu, vyjádřeného nešťastnou sugescí, že jen jednou se může člověk zamilovat, že jen ta první láska může býti pravá, a když se rozbije, že už člověk nemůže býti více šťastným. K tomu přistoupila nerozumná náboženská výchova a dovršila, co se pomalu připravovalo. Když bylo nej-
hůř, započalo duševní léčení a ona dáma opět byla vřazena mezi lidi duševně zdravé a nad to ještě manželsky šťastné.

Tak bych mohl jmenovat příklad za příkladem, jak se tvoří komplexy v podobě neznámých ostrůvků v duši, a jak činí lidi nezdravé, neúspěšné, slabé, bezradostné, utrápené a ustrašené, prchlé a popudlivé — a jak by mohli žít krásně a silně, kdyby si jen porozuměli a postavili se na svá božská práva.

Mohla by vzniknout otázka, proč tatáž příhoda tak nestejně působí na různé osoby. Jeden třeba projde dlouhou řadou zklamání, prožije těžké ztráty, bývá rozbouřeným mořem života vrhán na

úskalí osamocení. Zůstává tu zraněn bez pomoci, ale trpělivě čeká, až se znovu zotaví, a potom znovu vstane, dupne si, jde dál kupředu a s vyhrnutými rukávy začíná znovu stavět, buď tam, kde všechno bylo pobořeno anebo někde jinde. Naproti tomu, někdo jiný pod slabým nárazem nepříznivých větrů zakolísá, a pocit zklamání nebo opuštěnosti působí v jeho nitru spoušť a pohromu.

Příčiny bývají různé. Jednak už vlivy „kosmickými“ a dědičnými je někdo příliš citový, takže rozum a vůle bývají potlačeny pod návaľem zvlněných citů, kdykoliv nějaký náraz zvenčí jeho nitro rozbouří. K tomu může přistoupit nesprávná výchova, která vůli neupevní k sebevládě a rozum úsudkový nenaučí usměrňovat city. V mnoha případech jedná se také o neznalost sebe, takže člověk nezná meze své výkonnosti, jak mnoho může od svých nervů a svého mozku požadovati. Neumí se soustředit na to nejdůležitější, neukázní se tam, kde určitý výkon vyžaduje vyhybatí se zbytečnému rozptylování a rozčilování.

Velmi mnoho lidí žije v nebezpečném napětí nervů, které trvá dnem i nocí, za bdění i spánku — a oni to nevědí. Konečně nepoznané napětí zvrhá se v přepětí a vyústí poruchami.

Sebevražda.

Také opakování nezdravých sugescí způsobuje často velmi nežádoucí stavy. Některou sebevraždu mohli bychom sledovat až k zdánlivě nepatrnému zárodku v podobě autosugesce. Člověk si řekl: „Ej co, udělám všemu konec.“ A aniž by si toho byl vědom, tato sugesce byla účinně podporována kdejakou nahodilou poznámkou, „že se smrtí je beztak všemu konec, a když to člověk udělá šikovně, že to ani nemusí bolet.“ Není potom divu, že v stavu nějakého rozrušení nebo zklamání nebo nezdaru po delším velkém napětí nervovém, člověk chce všemu utéci sebevraždou.

Zárodkem pozdější poruchy velmi často bývá hněvivost nebo ustrašenost. A je velmi žádoucí, abychom si častěji připomněli, jaký škodlivý vliv tyto stavy mají, a že jejich časté opakování aneb delší trvání, aneb prudké vystoupení znamená vždy nějakou poruchu nebo otravu tělesnou i duševní, a tím také tvoří se dispo-
sice pro duševní choroby.

Pokus se psem.

Co se děje v těle při hněvu bylo nejprve pozorováno a zkoumáno u zvířat. Tak ruský fyziolog Pavlov vynaléž metodu, jak pozorovat u psa vliv hněvu. Hladovému psu předložen talíř s pokrmem. Pud hladu ihned způsobil vyměšování zažívacích žláz v žaludku. A jakmile pes začal pokrm polykat, ihned žaludek, do té doby nečinný, začal se rytmicky stahovat a pes jevil všechny znaky uspokojení a požitku. Mezitím byl přiveden jiný pes. Jakmile ten první jej zahlédl, hněv ovládl jeho organism, vrčel, štěkal, chlupy se mu zježily a rytmické pohyby žaludku ihned ustaly.

A také ustalo vyměšování žaludečních šťav. Při tom pes tím hltavěji začal polykat, ačkoli v tomto stavu jeho žaludek nebyl schopen něco z toho ztrávit. Když potom druhého psa odvedli a první pes přestal se hněvat, přece ještě delší dobu jeho žaludek netrávil, šťávy vyměšovány nebyly, takže pokrmů zůstaly v žaludku nestrávené a působily otravně.

Podobně má se to s člověkem, jestli požívá pokrmů ve špatné náladě. Tak mnohý si myslí, když ho žaludek bolí, že snědl zkažené maso, zatím ono se zkazilo pod vlivem špatné nálady.

Je vůbec zajímavé sledovati mechanismus hněvu, jak působí na vyměšování určitých jedů, jaký zhoubný vliv má na ledviny, jak ubírá obličej na kráse a jaké nepěkné stopy ošklivosti zanechává u starších mužů a žen, kteří se v životě mnoho hněvali. (Jen to je potěšitelné, že ty vrásky je možno vyžehliti duchovním tréninkem.) Strach má s hněvem mnoho podobností, a nejvíc škodí v tom, že značně zmenšuje tělesnou i duševní výkonnost, někdy až k úplnému ochrnutí.

Největší nebezpečí je v tom, že člověk si snadno na každé *sebeotravování* navyká, jak na tělesné tak na duševní. Arsén na příklad z počátku může způsobit osvěžení, ale později se stává nebezpečnou otravou. Brom třeba pomůže při bolestech hlavy, ale nakonec otraví aniž by pomohl, tak jako opium nebo kterýkoliv jiný jed.

A podobně má se to s duševními jedy. Hněv z počátku a v malých dávkách dodá třeba důrazu, a někdy ani nevíme, zda bychom bez trochu zlosti potřebnou a užitečnou věc byli schopni vykonat s onou důrazností, kterou vyžadovala. A podobně i smutek dělá člověku někdy velmi dobře, a člověk se mu oddává s jakýmsi požitkem, a potom o tolik víc je naladěn k radosti a někdy až k rozpustilosti.

Nejhorší je to, že také tyto duševní jedy, hněv a strach vyvolávají žádost po opakování a po větších dávkách.

Mohli bychom dokonce velkou část lidstva rozdělit na hněvivce a ustrašence. A je velmi pozoruhodné, jak některé církve až dosud příliš pokulhávají za novým poznáním o škodlivosti hněvu a strachu. Vytvořily pojem Boha hněvivého. Učí, že i Bůh se hněvá na každý den. Potom není divu, že také Kalvín, který je od některých českých theologů považován za největšího reformátora, byl člověkem zuřivě hněvivým. A je příznačné pro některé duchovní, že o ničem tak rádi nemluví, jako o hrůze, s kterou se člověk má trásti před Bohem.

Řekli jsme si, jak ty chorobné zárodky povstávají, povězme si ještě aspoň náznakem, jak se jich zbavit a jak jim předcházet.

Nejprve bych doporučoval, aby každý sám sebe prohledal a zanalysoval, jestli už nějaké ty zárodky sebou nenosí. Nejlépe se to dělá při utišení mysle a uvolnění svalů a při nenásilném vzpomínání, při kterém staré potlačené a nepříjemné dojmy vystupují

nad hladinu vědomí. Je nutno si uvědomit, že právě ty nejškodlivější zárodky bývají potlačeny do zapomenutí a těžko se dostávají na povrch. Ale jestli člověk podle rady Komenského sám sebe v sobě hledá, najde Boha a vše.

Před škodlivými vlivy hněvu a strachu uchráníme se jednak tím, že Boha hněvivého vypustíme úplně z myslí, a uvědomíme si, že Bůh je láska a celý vesmír je nám příznivý.

Hněv a strach jsou velké síly, ale tu sílu, která je v nich, je možno a nutno odpoutat od předmětu, na který se hněváme aneb kterého se bojíme, a připoutat ji k nějakému užitečnému výkonu, který možno nazvat osvobozujícím činem.

Je v tom veliký rozdíl, jestli v okamžiku hněvu nebo strachu si myslím, že jsem sám, aneb jsem-li si vědom, že jsem s Bohem. Pouhé uvědomění přítomnosti Boha mění síly hněvu a strachu v síly užitečné a dobré.

Jeden velký psycholog tvrdí, že člověk, když i jen zevně napodobuje tělesné projevy rozčileného člověka, do jisté míry se i vnitřně rozčílí. Napodobuje-li ustrašeného, že něco pocítí z jeho strachu a pakli zlostného, tedy z jeho zlosti. Vždyť prý i herec, chce-li dobře hrát a svými posuňky určitý duševní stav naznačit, musí aspoň z části duševně prožívat, co tomu odpovídá.

Jestli tento zákon obrátíme, pak možno říci, že postoj odvahy podněcuje odvahu uvnitř. Tak jestli někdo na příklad vypne hrud, vztyčí hlavu, usměje se, podívá se do zrcadla a hlasem sebevědomým řekne: „Jsem to já ten ustrašenec, anebo jsem to já ten zlostník“ — zdalíž se něco v něm nezmění? Vy mi namítáte, že člověk nemůže býti šťastným na objednávku. Proč by ne, když je to jeho objednávka. Někoho políbit, na příklad, to přece dovede každý, když ten druhý se nebrání, a přece jak mnohé chmůry mezi manžely byly takovým polibkem zahnány bez řeči! Hněvem trestá každý nejprve sebe. A smutkem nikomu nepomáhá a sám sobě škodí.

Snad se vyskytnou okamžiky a okolnosti, kdy úsměv je slabostí a výzvou, aby nám někdo ubližoval, že mu budeme povděční. Ale to jsou výjimky. Mluvím o pravidle životního umění. Vždyť také nemůžeme vždy zamezit, aby nám bláto nestříkalo na šaty, ale to neznamená, že je hned mokré po šatech rozmazáme — nebo, že budeme se na každého usmívat, kdo na nás hodí kus bláta, ale přes to vždy uvážíme, za jak mnoho zlosti a sebeotravy nám to bláto stojí.

Jistě nechci doporučovat nějakou dvojakost nebo přetvářku, a přece stojí za úvahu, že je možno navykat si výrazu lásky, odvahy, úsměvů na tváři, neboť potom začínáme i trochu jinak cítit a jinak svět vidět. Uslyšíme více ptáků zpívat, uvidíme více dětí se smát, i počasí bude trochu přívětivější, každé zlo se o trochu zmenší a každé dobro trochu naroste. Krása, je-li v oku, dá nám schopnost vidět krásu, kde jiní ji nevidí.

Všechny příčiny zlosti a strachu jsou nejprve v nás. Každý paprsek úsměvu něčí tvář trochu vyjasní, a odlesk té tváře vrátí se k nám a zesílí naše úsilí. Buďme nositeli klidu, jasu a odvahy. Je tolik lidí kolem ustrašených a zlostí užraných, a k tomu vůkol slyšet ještě víření válečných bubnů a hrozby hněvivým Bohem. Naší bohoslužbou budiž tedy tato služba bližnímu. Ať jsme mezi prvními, kteří přes všechny chmůry na blízku i v dáli šíří životní optimism.

K vyššímu štěstí patří nutně, abychom spojili své denní vědomí s vědomím kosmickým, abychom žili před tváří věčnosti u vědomí, že jsme boží přátelé a spoludělníci. Takové povznešené vědomí posiluje ducha a rozšiřuje obzor.

Čím je obzor užší a čím více je upoután jen k zemi, tím nicotnější věci mohou člověka trápit a rozčilovat. Představte si některou zapadlou Lhotu, kde je pět chalup, a pět chlévů, a kam oko dohlédne, žádného člověka nespatříte. O čem si tam večer povídají? Že sousedka Blažková vařila brambory se zelím a muž, že měl chuť na kousek uzeného. Anebo sousedka se ptá druhé, co to má za novou jupičku. V Praze jsou ovšem obzory širší. Naší největší starostí je, jak to dopadne na hřišti Slavie nebo Sparty, anebo, které usnesení by se někde mělo ještě udělat, aby jich bylo víc.

Malí lidé mají malé zájmy a malého Boha: modlu na domě, původně proti zlodějům, ohni a zlým duchům. Člověk na vyšším stupni povznáší mysl k záhadám vesmíru a sleduje souvislosti všeho života a všech věků a roste výš.

Člověk malý má chudé náboženství — snad zevně bohaté na pentličky a ceremonie, ale duchem chudé, protože duši nic nedává, jen uspávací prášky, opojný dým, pověry.

Člověk na stupni vědomě tvůrčího myšlení a života probírá se až k hlubinám božským u hranic svého vlastního vědomí, odkrývá nánosy špatných sugescí, protrhává zmotaniny starých komplexů, a mocí své příbuznosti s Nejvyšším, začíná pracovat na přebudování svého duševního života. Tam kde rostly plané stromy, aby rostly stromy bohaté ovocem. Tam kde jen roští smutků a trápení, aby vykvetly vonné růže. A tam kde člověk sám sobě zacíláněl a sám sobě byl v cestě, aby se stal pionýrem nového a radostného života, a mohl ukázat cestu i jiným.

22/IX 1935.

*

Uč se, jako bys měl věčně žít, žij, jako bys měl zítra zemřít. (Smiles.)

Děkuji Bohu, že si nepřeji ničeho, zač bych se nemohl hlasitě modlit.
(A. R. Le Sage.)

Největší příhodou v jednotlivcově životě je ta, kdy probudí se v něm vědomí Boha.

(Marden.)

Člověk unese mnoho, pokud unese sám sebe.

(A. Munthe.)

POSELSTVÍ PŘEDSEDY SVĚTOVÉHO SVAZU PRO NÁBOŽENSKÝ POKROK.

Předseda Světového svazu pro svobodné křesťanství a náboženský pokrok, Dr. Alfred Hall, unitářský duchovní v Sheffieldu v Anglii, zaslal všem korporacím a církvím v Svazu zastoupeným následující poselství:

Posílám Vám všem pozdrav jako spolupracovníkům na společném velkém díle pokrokové víry a náboženské svobody. V minulém roce jsem pocítil ještě hlouběji, jak veliký úkol nám byl uložen; neboť mnohé síly působí proti cílům, které jsme si předsevzali. Není bezpečnějšího důkazu o potřebě naší práce a jejího nadšeného vedení, než bolestná jistota, že pronásledování menšin se v některých zemích ani nezmírnilo ani co do přisnosti, ani se nezmensšilo co do krutosti. Muži a ženy zápasí v některých evropských státech o svobodu. Někdy cítí, že jejich snahy vyznívají skoro na prázdno. Rozsah jejich utrpení není znám lidem, kteří žijí v zemích, v nichž svoboda byla vybojována jejich předchůdci. Evropské menšiny čítají třicet milionů lidí. Ačkoliv mnozí z nich slouží cílům čistě politickým, někteří snášejí útlak pro svou náboženskou víru. Ujímati se jich a zastati se jich, pokud jest to možné, musí zůstatí ustavičným cílem našeho Svazu.

V oblasti bohosloví a náboženství se vědomě útočí na pokrokové křesťanství. Nestaví se proti němu jen podporovatelé starých bohosloveckých soustav, k jejichž obživení dochází v nových dogmatických podobách na evropské pevnině. Útočí též proti němu nesmlouvavě všechny filosofické směry, jež usilují o podřízení jedince státu. To nás nemůže vůbec překvapiti. Vždyť naše víra hlásá, že Bůh má s člověkem ve společenském životě živý záměr; zdůrazňuje cenu lidské osobnosti. Taková víra představuje duchovní pojetí jsoucna. Tím se však dostává do sporu s hmotnými cíli mnohých vládařů v národech. Překáží sesvětštění myšlení a života. Z tohoto důvodu vyjádřila konference v Arnhemu své přesvědčení, „že musíme v současné světové situaci znovu vyslovit svůj základní ideál občanské a náboženské svobody ve shodě s potřebami naší doby, že musíme obhajovat církevní spravedlnost v duchovních otázkách a brániti zásady mezinárodní spravedlnosti.

Máme čeliti situaci, kterou z nás před několika léty nikdo nemohl předvídati. Bohoslovecký dogmatismus na jedné straně a filosofický ateismus na straně druhé jsou zastávány se zápalem. Doporučují se národům jako cesty spasení. Rozum a náboženství jsou otevřeně zesměšňovány a odmítány. Jako strážcové rozumného náboženství máme velkou odpovědnost v současné světové krizi. Musíme se snažiti, abychom na ni stačili. Neztrácejme z očí vykupující sílu své víry. Poselství Ježíšovo hlásá, že všichni lidé jsou božími dítkami. Všeobecné přijetí naší nauky o božství v člověku by jistě podnítilo touhu lidí a národů po tom, aby učinili zadost sociálním potřebám, aby řešili

hospodářské problémy našeho věku a aby opravdověji upevňovali mezinárodní mír. Vznešenější pojetí člověka a jeho určení by vedlo k lepším poměrům na celém světě.

Kéž pokračujeme ve svém hledání pravdy a snažíme se sloužiti Bohu a člověku. Kéž se dostaneme k hlubšímu porozumění své víry. Kéž jsme odevzdanější ve své bohoslužbě a kéž vysoko zanotíme písničku svých osobních životů.

KOLEM POHŘBŮ.

Pohřeb může býti do jisté míry měřítkem smýšlení a stupně duchovní vyspělosti pohřbívaného, — učinil-li pro ten případ nějaká pořízení — i pohřbívajících. Bývá také obrazem sociálních poměrů, ačkoli ne vždy spolehlivým; někteří lidé věnují na pohřební pompu poslední peníz a ještě se raději zadluží, aby pohřeb nebyl „chudý“. O pohřbech možno také studovati ducha církve nebo náboženské společnosti, která asistuje.

Unitářům je příležitostí, aby se v důstojném klidu rozloučili s odcházejícím bratrem (sestrou) vzpomínkou, vhodnou písní, hudební skladbou, meditací. Manifestují svou účastí na pohřbech, že duchovní spojení jejich se zesnulým není smrtí přerušeno, ale trvá, byť by jen v myšlenkách a vzpomínkách. Smrtí nebývá porušeno souznění duší, jež v životě byly naladěny stejnými akordy lásky, přátelství, bratrství, proniknuty stejnými city, spojeny týměž uvědoměním. Zdává se, že tato harmonie plyne nad shromážděním jako obláček, ze kterého kanou v duše přítomných krůpěje útěchy, že se neztrácejí duchovní hodnoty, zatím co tělo odchází k proměně v původní složky.

Milé překvapení zažili jsme letos 25. ledna, když o pohřbu příslušnice jiného vyznání náhle molové akordy varhan přecházely v dur toninu a zazněl sólový zpěv:

„Nad vírem času ve hvězdách,
v každickém zrnku země,
tuším Tvůj božský majestát
i v svatých tuchách ve mně.

Tvou hymnu slyším z ruchu dne,
z tajemných hlasů noci,
Tebou jen dýše každý dech,
mohutní z Tvojí moci“ — —

Touto unitářskou písní poznání a víry loučil se muž se ženou, dítě s matkou! V té písní vyzpívává se s vírou i láska, naděje a pokora duší a jejich souzvuk. V ní jsme slyšeli, co dalo unitářství lidem s ním duchovně spřízněným, třebaže se forma církevní příslušnosti ještě nezměnila!

S.

HOVORY S T. G. MASARYKEM.

(Úryvky ze stejnojmenné knihy K. Čapka.)

Když jsem postaven před nějaký úkol, tož neuhnú, a co jsem začal, to hledím dodělat.

*

Život bez víry ztrácí jistotu a sílu.

*

Bez vzájemného pochopení, bez snášlivosti není svobody. Jen když je člověk k člověku naprosto pravdivý a otevřený, lidé se opravdu poznávají; ale bez lásky není pravdy; bez pravdy a bez lásky nemůže člověk poznat člověka.

*

Veliká láska, láska bez výhrad, láska celého člověka k celému člověku nemůže pominout lety ani smrtí . . . Láska, sympatie, je největší mravní silou — z ní je veškerá vzájemná účast, pomoc a spolupráce; mravní život, to je součinný podíl na božím řádu světa.

*

Církvím zůstává stále péče o duši, praktická péče mravní. Kdyby to duchovní dělali, byli by Ježíši nejbližší. V každé téměř rodině máte nějaký problém mravní; to dovést rozpoznat a posílit duši pod ním klesající, to by bylo povinností duchovního. Ale takový duchovní by musel znát lidi, musel by mít vlastní hluboké vnitřní zkušenosti — a kde vzít takových?

*

Svoboda vědy a badání, intelektuální poctivost ve věcech náboženství, snášlivost, toho potřebujeme; ale nepotřebujeme duchovní lhостejnosti, nýbrž víry, živé víry v něco vyššího než jsme my, v něco velikého, vznešeného a věčného.

*

Člověk mnoho vydrží, všechno, má-li cíl a když se jednou odhodlal, že za ním půjde stůj co stůj a doopravdy. Opravdovost — to je tajemství světa a života, to je svátost náboženská a mravní.

*

Já měl s penězi zvláštní zkušenost: když bylo nejhůř, přišly odněkud. Nikdy jsem si nedělal starosti, že nebudu mít co jíst; věřil jsem, že jde-li člověk za svým slušným cílem, nemůže zůstat bez pomoci. Jak říká Ježíš: hledejte napřed království božího, a to ostatní vám bude přidáno. Peníze nemám rád, nebyly mně nikdy cílem, jen prostředkem, ať je to pomoc bližnímu nebo trvalé věci kulturní.

*

Neztratit živý zájem: protože zájem, to je právě život sám. Bez zájmu a bez lásky není života.

O NOVOU PÍSEŇ.

V časopise „Československá rodina“ vyšel před časem krásný článek br. R., který tímto vyzdvihujeme z prachu zapomenutí.

„Jsme národem muzikantů“, říkávalo se a při tom pocitovali jsme tak trochu pýchy. Hudba a zpěv byly jedním z projevů našeho nejvnitřnějšího citění, byla to volná řečiště, kterými plynuly city naší radosti, žalů a strastí. Byla to útočiště v těžkých dobách, kde aspoň na chvíli jsme zapomněli ponižujícího poddanství, kdy potřebovali jsme hojivého balsámu na tak mnohou ránu. Zpívali jsme v dobách, kdy kvapem opouštěly nás síly vzdorovati náporu na naše bytí, když už už hrozilo nebezpečí, že zmalomyslníme a ztratíme poslední naději nad pokusem znovu dobýti svého práva samostatného života: tehdy zpěv vlasteneckých písní byl jednou z těch studánek, z kterých jsme čerpali nové síly k boji.

Zpívali jsme tenkrát — dnes už nezpíváme. Aspoň ne tolik a tak opravdově. Píseň nám není už tím, čím nám byla dříve. Zdá se, že dovedeme zpívat jen v utrpení, že jen bol může rozezvučet struny našeho srdce, ale ne radost. Ve chvílích utrpení jdeme více do svého nitra, probíráme se svými rozbolávanými city a jest nám to požitkem. Když cítíme se osvobozeni, když už nic nás netíží, oddalujeme se sami od sebe a žijeme více vnějšku, povrchnostem a stáváme se novými otroky — malicherností. Ale radovati se z volnosti nedovedeme.

Dnes už si netvoříme národní písně. Ty písně, které si všude za hranicemi získávají obdiv, to jsou písně vytrysklé kdysi z naší národní duše. Jsou více méně naivní, prosté a upřímné stejně tak, jakými jsme kdysi byli. Dnešní člověk, nejen městský, ale i venkovský, už těžko by dovedl tak bezprostředně tvořit si písně v určité náladě, jako to dovedl kdysi: Mladý synek zasévá obilí do tmavé půdy a v srdci se mu ozve vzpomínka na ztracenou lásku. Nemá, komu by si postěžoval. I vyzpovídá se těm černým hrudám ze svého bolu, se zcela nehledanou melodií, tvořenou přímo jeho duševním naladěním a ulehčí se mu. Nemůže jinak, musí bol vyzpívat. Jindy zas děvče, jde kosit trávu: je jí líto té zelené travěnky a není pomoci, doma už čekají kravky. A tak hovoří s ní a ani neví, že vlastně zpívá.

Tenkrát se zpívalo hodně, při každé práci. Dnes píseň mizí stále víc a víc z denního života, nejvíc že si o samotě zanotujeme nějakou melodii, ale ještě tak, aby nás nikdo neuslyšel. Nejde nám to nějak od srdce, musíme se do zpěvu nutit.

Staré národní písně, ač je jich mnoho a krásných, se pro naladění dnešního člověka nehodí. Neříkám, že by se nedaly při různých příležitostech s požitkem vyslechnouti, nebo že bychom si nemohli některou někdy zapět, ale, abych tak řekl, už nemohou sloužit pro denní potřebu. A nám je přec potřeba zpěvu.

Ovšem, máme nadbytek revuálních slátanin, ponejvíce cizích, povrchních, vzněcujících smyslnost, opěvujících rozmánilý život, a ty slušného člověka urážejí jen poslouchat, natož aby jimi sám sebe otravoval. Nějakou nábožnou píseň kostelní také pochybuji, že by si ji kdo doma nebo při práci zazpíval. To mluvím o prostředně vzdělaném člověku. Něco jiného je to u člověka hudebně vzdělaného, který zná mnohá díla hudebních mistrů, nebo člověka majícího možnost časté návštěvy divadel a koncertů. Ten snáze najde si nějaké hodnotné písně pro svůj požitek, vyhovující jeho citění.

Jaké písně je nám třeba? Předem musíme si ujasnit účel takové písně: má v člověku působit optimistické naladění. Jen tehdy je píseň dobrá, dovede-li člověka na trvalé povzněsí z jeho starostí a trápení, nejen na ně na chvíli zapomenout. Musí nám dodati síly a odvahy k činu, zahánět nálady smutků a starostí, sama obsahem radosti, radost v nás vzbouzet. Těchto účinků dosahuje píseň trojím způsobem: melodií, rytmem a svým vnitřním obsahem. V písni, ve které melodie a rytmus plně vyjadřují náladu a smysl slov, taková píseň je neúčinnější a jsme-li jen poněkud přístupni jemnějším záchvěvům, provane celou naší bytostí. Cítíme, jak podmaňuje naši mysl, která odpoutává ji od všednosti, náš cit se jemní a rytmus srdce přizpůsobuje se rytmu jejímu. Svaly a cévy se uvolňují, krev nespoutaněji v žilách proudí, a buňky se novou silou napájejí. Takový účín má jenom píseň životního kladu.

Vzpomeňme si na takovou husitskou píseň: „Kdož jste boží bojovníci.“ Jak nadchla k boji za pravdu tisíce bojovníků, jakou mocnou silou na ně působila! A jaký zmatek nastal v řadách nepřátel, když donesla se slova té písně k jejich sluchu. Je těžko říci, zda ta její síla byla v slovech nebo v melodii. Jistě že ta píseň měla *svou* melodii.

Je nám tedy třeba písní *tvůrčích*. Písní, které by v nás probouzely životní optimismus a povznášely nás z prachu všednosti, které by byly také jedním z prostředků k dosažení krásného, šťastného a plného života.

První pokus vytvořiti takovou píseň učinili českoslovenští unitáři. Ráz těchto písní se úplně liší od jiných písní. Jsou silně sugestivního rázu a jejich síla je především v slovech a rytmu. Nemají v sobě nic negativního, každý jejich verš je kladem a proto tak silně působí. Není v nich nic mrtvého, všechno je životné a proto tak mocné ve svém účinku. A co hlavního, nejsou jen pro některé lidi: jsou pro každého, ať je chudý či bohatý, mladý neb starý, vzdělaný i méně vzdělaný, smutný nebo veselý, zkrátka pro každého, kdo chce mít radost ze života a kdo nemyslí, že zpívat je hříchem. Neříkám, že bychom neměli zpívat také jiné písně, ale ty všechny, třeba jinak velmi krásné, postrádají v sobě té tvůrčí síly.

Písně československých unitářů působí na výchovu citu, nálad a též na tvoření krásného silného charakteru, aniž by při tom byly mravokárnými. Tvůrcem jejich je dr. N. F. Čapek. Povstaly za růz-

ných životních okolností, ale vždy ve vzácných chvílích, jsouc inspirovány vědomím božské podstaty duše člověkovy. Jsou to paprsky, vytrysklé z nekonečného zdroje radosti, zdraví a krásy. Uvedu zde některé ukázky:

Naladte struny k radostné písni,
vítězství slavte nad starou tísní.
Bol je tak malý pro velkou duši,
velkou, že v tísní své božství tuší.
Jsem větší všeho, co k smutkům svádí,
bydlím u zdrojů věčného mládí, atd.

Jak vzácné jest, dověsti se ovládnout ve svém hněvu, nenechat si vyrazit kormidlo své rozvahy z rukou, abychom se nestali hříčkou rozbouřených vln hněvu. Ale kde je to kouzelné slovo, kterým bychom zažehnali takové nebezpečí, které hrozí každým okamžikem strhnouti nás ve svůj vír? Vzpřímíme hlavu, podíváme se nebezpečí do tváře a v mysli necháme zaznít slova následující a — nebezpečí je zažehnáno:

Nezlob se, nezlob se,
nestojí to za to:
tvůj klid je víc.
Je v klidu přesila,
je kouzlo v úsměvu,
silné je hněvání,
silnější smích.

Někdy padáme pod tíhou smutků: nebyli jsme dost opatrní, měli jsme duši otevřenou a mnoho smutků do ní napadalo. A nyní jako nestvůry vystupují nám před oči, zastíňují slunce a my se jich hrozíme, protože se usadily v našem nitru. Ani jich nepoznáváme, co jsou zač, protože se bojíme na ně popatřit a tak pomalu jim uvykáme a necháváme je dále hlodat ve své duši. Až teprve píseň vnukne nám myšlenku se jich zbavit:

Nač ty smutky v duši skrýváš,
nač ten žal a bol?
sluníčko si za průvodce
žitím zvol.

Nebo:

Vyjdu si s veselou
písni a náladou,
trampoty setřesu,
vezmu co unesu,
s veselou náladou
a písničkou.

Co nám brání, abychom se nedívali na svět jasným a radostným zrakem? Proč bychom nezdravili každého s úsměvem ve tváři,

když nás to nestojí o nic více, než ukazovat každému zatrpklou tvář?

Buď úsměv naším pozdravem
a smělý v oku jas,
buď každé slovo křišťálem,
zvoň zlatem srdcem hlas . . .

Někdy, jakoby náhodou, jsme dobře naladěni. Cítíme v sobě silný tlak až k nevydržení, ale radostí, nikoliv smutků. Radostí je přeplněno naše nitro, chtělo by se nám zpívat, ale my to vši silou v sobě držíme, místo abychom řekli svému okolí:

Dnes mi hudba v srdci hrá,
krev tam proudí radostná,
v svalech cítím sílu hrát,
každý nerv by chtěl se smát,
Ať je tak nebo tak, já si budu zpívat,
každým dnem, s úsměvem na ten svět se dívat.

Máme před sebou těžký úkol a konečný jeho cíl je ještě daleko, ba ani ho ještě nedohlédáme. Vzmáhá se nás malomyslnost, síly nás kvapem opouštějí a zdá se, že už cíle nedojdeme. Odnikud žádná posila nepřichází, a my zůstáváme sami, opuštěni, bez pomoci. Ale tu ozve se v nás naše vyšší Já, které nezná překážek, ani malomyslnosti a pje nám píseň odhodlání:

Jen dál, jen dál, jen dál,
za pluhem pospíchám,
než den se s nocí políbí,
svou brázdu vyorám . . .

Ještě důležitější než dospělé, je naučit děti zpívat. O kolik víc písni životního optimismu je naučíme, o tolik snadněji a radostněji se jim půjde žít. Když je naučíme radovati se z každé krásné věci, z každé dobré myšlenky a dobrého činu, když jim vnukneme lásku k lidem — nic lepšího jsme jim nemohli dát. Proto naučme děti zpívat!

Máš-li pěknou myšlenku, zpívej, zpívej,
jako ptáček v lesíku, zazpívej si to.
Kdo je smutný, potěš ho, odháněj kde jaké zlo,
a co v srdci slunného, zazpívej si to! . . .

Není nic krásnějšího, nad lásku dětí k svým rodičům. Naučí-li se už v mládí je milovat, až sami dorostou, vzpomínka na své rodiče bude jim vzpruhou v tak mnohých utrpeních. Obraz jejich do smrti bude jim zářít na cestě životem a povede je po dobrých cestách.

Měj mě ráda, moje máti,
když i někdy klopýtnu,

více se mi nenavráťí,
krása mojich dětských dnů, atd.

Hravé ruce nenadále
k pilné práci dorostou,
hvězdy očí Tvých mi stále
zářit budou vzpomínkou.

To jest jen několik úryvků z mnoha písní československých unitářů. Neuvedl jsem ani písně duchovní. Jen část jedné zde cituji, aby bylo vidět, jaký obsah má mít duchovní píseň, aby úplně vyhověla cítění dnešního, nábožensky založeného člověka:

Já s Bohem vlastním hvězdnou říš
a věčnost nosím v duši své:
mě blaží koutek, okamžik,
a jedno slůvko upřímné!

Za oceánem mnohých změn,
za běd a smutků horami,
mé oko patří nový svět:
já zde své konám poslání, atd.

V. Rubeš.

Co jest život?

Den zhasil pochodně. — Stmívalo se a ticho kladlo se na řeku a louky. Ale říše snů dosud nenastala. Klobajíc, seděla sova na pahýlu vrby a tázala se: »Co je život?« A z hnízda ve brázdě pole zazněla odpověď skrývana: »Život je píseň!«

»Ano, život je radost, život je krása!« zašeptal kvetoucí keř, který rozléval své vůně v stříbrný vzduch.

»Život je požitek!« mínil motýl, jemuž den nebyl dosti dlouhý, a líbal květiny na potkání. »Ach, život je krátké vyražení,« zabzučel těžkomyslně komár, poletuje kolem tmavých listí vrby.

»Život jest zábava a ukrácení času,« žvatlala straka, která skákala rychle nad zemí. Zachytlá novinku a hořela touhou sdělit ji dále chtivým uším.

»Život jest uchopiti a míti,« krákorál hávran, který s uloupeným kusem syra seděl na větvi stromu.

»Život jest radostná práce,« bzučela včela, která se ve své neúnavné píli opozdila a nyní letěla domů do svého úlu.

Mravenec však, který vlekl stéblo slámy těžší než on sám, vzdychal: »Život jest bříme a lopota.«

»Soudím, že život není nic jiného, než strach,« naříkal králík, který hladov vyhlížel ze své díry a před svými nepřáteli se skrýval.

»Život jest hrabání ve tmách,« tvrdil krtek, který chráněn soumrakem právě ven se odvážil.

»Ne, život jest tajemství,« šeptal netopýr a svým strašidelným způsobem oblétl několikrát třepotavě kolem a zmizel za stromy hřbitova, z nichž vyčnívala šedivá stará věž kostela.

Konipásek poskakoval na větvi stromu sem a tam a nevěděl nic, než se smát. V jeho malé hlavičce nebylo místa pro záhady a proto mu byl život tak lehký.

Slavík, který se ukryl v kvetoucích větvích hlohu, naříkal ve své melodii: »Život jest nesplněná touha.« —

Pak nastala říše spánku. Ve snu šeptalo růžové poupě: »Život jest vývin, jest zjevení krásného bytí.«

A s výšin zněla píseň hvězd: »Život je láska!«

Z holandštiny volně M.